

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Карачаево-Черкесская Республика, Хабезский район

МБОУ "Гимназия имени Амирокова И.А.а.Кош-Хабль"

«Согласовано» Заместитель директора ВР от «30» августа 2023г.  /Кенчешаова К.Ф	«Утверждено» Директор МБОУ «Гимназия им.Амирокова И.А. а.Кош-Хабль» Приказ №11 «31»августа 2023 г  Сакиев О.Х.
--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Путешествие по стране здоровья »

(социальное направление)

Класс 4А 4 Б

учебный год 2023-2024

(68 часа)

Составитель:Аргунова К.Т

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путешествие по стране здоровья» является составной частью программы, разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми умственными нарушениями развития (вариант 2).

Формы организации внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению: прогулки, спортивно-оздоровительные часы. Для полной реализации спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности учащихся особое внимание требуется уделять и проблеме воспитания культуры здоровья у младших школьников. Внеурочная деятельность может включать в себя выполнение общественной нагрузки, культурный и активный отдых на основе оздоровительных мероприятий.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д.. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни..

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения,

ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

Цели программы:

1. Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

 Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

1. Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.
2. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
3. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
4. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
5. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

- организация питания учащихся;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;

Программа «Путешествие по тропе здоровья» рассчитана **на 2 учебных часа в неделю** 1 класс – 66 часов, 2 часа в неделю 2 классе – 68 часов, 2 часа в неделю 3 классе – 68 часов, 2 часа в неделю в 4 классе-68ч .

Место реализации программы: спортивный зал, спортивная площадка, кабинет начальных классов, школа, территория школы.

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего возраста он учился любви к себе, к людям. К жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

Планируемые результаты

личностным, включающим сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества;

предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного материала опыт специфический для данной предметной области, деятельности по получению нового знания и

его применению.

Личностные результаты освоения АООП могут включать:

Осознание себя (в ситуации «здесь и сейчас», в пространстве, своей принадлежности к определённому полу, как «Я»);

Социально-эмоциональное участие доступным способом в процессе общения и совместной деятельности;

Владение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся социуме;

Оценка своих поступков по принципу «хорошо»/«плохо», личная ответственность за свои поступки на основе представлений о базовых нравственных нормах, общепринятых правилах;

Владение правилами поведения в учебной ситуации;

Уважительное отношение к окружающим: взрослым, детям;

Доброжелательность, эмоциональная отзывчивость по отношению к другим, понимание и сопереживание чувствам других;

Владение навыками сотрудничества со взрослыми и детьми в разных социальных ситуациях доступным образом;

Владение алгоритмом действий в игровой, учебной, бытовой ситуации.

Результатом практической деятельности по программе «Путешествие по стране здоровья» можно считать следующее:

1.Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.

 Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса, города.

 Классный руководитель координирует проектную работу учащихся, направленную на сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья. Результаты представляем на классных часах и внеклассных мероприятиях начальных классов школы.

Предполагаемый результат:

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

Формы учета знаний и умений.

Программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Путешествие по тропе здоровья» предполагает вовлечение обучающихся в здоровьесберегающие практики. Контроль и оценка результатов освоения программы будет продуктивным в процессе организации следующих форм деятельности: спортивные эстафеты, внеклассные мероприятия, конкурсы рисунков. Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Содержание программы:

Раздел №1. Беседы по профилактике здорового образа жизни.

И класс – 14ч «Поведение в школе, ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг него». «Увернись от мяча». «Твой новый режим дня». «Вороны и воробьи». «Красота осенней природы». Разучивание подвижных игр. «Волшебница Гигиена». Результативность: «Волшебница Гигиена».

II класс – 7 ч «Режим дня». Учимся играть в волейбол. «Красота осенней природы». Учимся играть в футбол. «Белые медведи». «Донести рыбку». «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу». Результативность: Спортивный праздник: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».

III класс- 16ч. Уроки хорошего поведения. Правила здоровья. Одевайся по погоде. Вредные привычки. Гимнастика для глаз Гимнастика для осанки. Влияние компьютера и телевизора на здоровье

IV класс- "Гигиена школьника»

Раздел №2. Занимательные игры.

И класс – 18ч «Паровозик». «Увернись от мяча». Шашки, шахматы. «Вороны и воробьи». «Сменная обувь. Зачем она?». «Ловушки- перебежки». «Учимся не болеть». «Первые снежки». Весёлые старты. Результативность: веселые старты «Увернись от мяча».

II класс – 8ч «Осторожно – тонкий лед!». «Веселая скакалка». Шашки, шахматы, настольный теннис. «Уроки безопасности пешехода». Весёлые старты. Строим снежную крепость. «Смешное и поучительное». Эстафета на санках. Результативность: весёлые старты..

III класс- 16ч. «Осторожно – тонкий лёд!» «Кто быстрее?» Шашки «Звонкий мяч» «Снежные узоры» «Снежные узоры» Лепка снежных фигур. «Попади в след»

IV класс - 16ч. «Повтори, не ошибись», «Узнай по голосу», «Что пропало» «Дотронься до...», игры с мячом

Раздел №3. Подвижные игры на свежем воздухе.

Класс – 18ч. Строим снежную крепость. Катание на санках. Игра в снежки. Эстафета на санках. «Красота зимней природы». «Польза и вред воды». Катание на санках. Игра в снежки. «Первые шаги». Разучивание подвижных игр. Результативность: спортивный праздник: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».

II класс –9ч .Зимние забавы. «Страна Болючка». Катание на санках. Игра снежки. Что такое лыжи?. «Скользкая лыжня». Что такое коньки?. «Снеговики». Катание на санках, лыжах, коньках. Результативность: Лыжные состязания.

III класс - 18ч. Катание на лыжах «Снежный бой» Подвижные игры и упражнения с обручами «Снежный гороскоп» Игра в футбол Игра «Два Мороза» Игра «Два Мороза» Улица полна неожиданностей

IV класс-18ч, Катание на лыжах, игры со снегом, веселые эстафеты, игры на правила ПДД

Раздел №4. Русские народные игры.

Класс – 16ч. «Звонкий мяч». «В гости к берёзкам». «Ручеёк». « Кто сколько жует – тот столько живет». «Здоровье Планеты – наше здоровье». Наблюдение за весенними изменениями в природе. Подвижные игры. «Впереди лето – возможности для отдыха в летнее время». Результативность: конкурс рисунков: «Ура! Лето!»

II класс –11ч. Разучивание подвижных игр. «Я и мои привычки». Русская народная игра «Краски», «Черепаха – путешественница». «Мой друг – велосипед». «Белые медведи». «Донести рыбку». Весенние изменения в природе. Подвижные игры. Полоса препятствий. Упражнения в равновесии. «Компьютер в семье. Польза и вред.» Результативность: конкурс рисунков: «Моя любимая игра».

III класс- 20 часов: практических – 10, теоретических -10) «Салки» «Съедобное- несъедобное» «Гуси лебеди» Русские традиции «Тянем –потянем» «Классики» «Море волнуется раз» Повторение всех изученных игр Инструктаж по ТБ во время каникул.

IV класс-18ч.-Разучивание русских народных игр на свежем воздухе и в помещении, «Гуси», «Фанты», «Кот и мышь» и другие. Повторение всех изученных игр Инструктаж по ТБ во время каникул

4 класс – 68 часов

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Кол- во часов	Теория	Практик а	Результативность
	Раздел №1 Беседы по профилактике здорового образа	16	12	4	Конкурс рисунков « Я выбираю здоровый образ

	жизни.				жизни»
	Раздел №2. Занимательные игры.	16	6	10	Спортивно игровое мероприятие «Игровая радуга»
	Раздел №3 Подвижные игры на свежем воздухе.	18	3	15	Спортивное мероприятие «Веселая эстафета»
	Раздел №4. Русские народные игры.	18	9	9	Спортивный праздник: «Русские народные игры»
	Всего:	68	30	38	

4 класс – 68 часов

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Кол- во часов	Теория	Практик а	Результативность
	Раздел №1 Беседы по профилактике здорового образа жизни.	16	12	4	Конкурс рисунков « Я выбираю здоровый образ жизни»
1-2	"Гигиена школьника"	2	1	1	
3	"Чтобы зубы не болели"	1	1	-	
4	"Беречь глаз как алмаз".	1	1	-	

5-6	"Да здоровствует мыло душистое"	2	1	1	
7-8	"О хороших привычках".	2	1	1	
9	"Учимся отдыхать".	1	1	-	
10	"Загадки доктора Айболита".	1	1	-	
11	"Ты и телевизор".	1	1	-	
12	"ТВ + здоровье	1	1	-	
13	Ты и телефон	1	1	-	
14	. "Не видать грязнулям счастья"	1	1	-	
15- 16	"Наше здоровье в наших руках"	2	1	1	
	Раздел №2. Занимательные игры.	16	6	10	Спортивно игровое мероприятие «Игровая радуга»
17- 18	«Повтори, не ошибись»	2	1	1	
19	«Узнай по голосу»	1	-	1	
20	«Что пропало»	1	-	1	
21	«Зоопарк»	1	-	1	
22	«Дотронься до...»	1	-	1	
23- 25	«Веселый мяч»	3	1	2	
26- 27	«Волейбол в кругу»	2	-	2	

28	“Передай мяч”	1	-	1	
29	Снежная карусель	1	1	-	
30	Салки со снежками	1	1	-	
31-32	Катаем снежный ком	2	2		
	Раздел №3 Подвижные игры на свежем воздухе.	18	3	15	Спортивное мероприятие « Веселая эстафета»
33-35	Путешествие по снегу	3	1	2	
36-39	Катание на лыжах	4	1	3	
40-41	Снежные мишени	2	-	2	
42-43	Ловцы снега	2	-	2	
44	Снежные постройки	1	-	1	
45	Вижу, вдалеке медведь!	1	-	1	
46	Эстафета с мячом	1	-	1	
47	Веселая эстафета	1	-	1	
48-50	Игры по ПДД	3	1	2	
	Раздел №4. Русские народные игры.	18	9	9	Спортивный праздник: «Русские народные игры»
51	Вводное занятие.	1	1	-	

52-53	Русская народная игра «Мячик кверху»	2	1	1	
54-55	Русская народная игра «Гуси»	2	1	1	
56-57	Русская народная игра «Кот и мышь»	2	1	1	
58-59	Русская народная игра «Ловушки с приседаниями»	2	1	1	
60-61	Русская народная игра «Фанты»	2	1	1	
62-63	Русская народная игра « Волк»	2	1	1	
64-65	Русская народная игра «Птицелов»	2	1	1	
66	Русская народная игра « Кот и мышь»	1	-	1	
67	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1	-	1	
68	Инструктаж по ТБ во время каникул	1	1	-	
	Всего:	68	30	38	